

## PLANNING PREPARATION D'AVANT SAISON ES CHILLY 2014-2015

DATE	NB SEANCES	CYCLE	DUREE	DOMINANTE ATHLETIQUE	DOMINANTE TECHNIQUE	DOMINANTE TACTIQUE	OPPOSITION	MATCH
Jeudi 24 Juillet	1	1	60'	Endurance capacité	Aucune	Aucune	Non	Non
Lundi 28 Juillet	2	1	75'	Endurance capacité	Entraînement différentes surfaces	Aucune	Non	Non
Mecredi 30 Juillet	3	1	75'	Endurance capacité	Entraînement différentes surfaces	Aucune	Non	Non
Vendredi 1 Aout	4	1	90'	Endurance capacité	Coordination dynamique	Aucune	Non	Non
Lundi 4 Aout	5	1	90'	Endurance capacité	Tac/Tech: Prise d'informations	Def: S'opposer/cadrer	Oui	Non
Mercredi 6 Aout	6	2	90'	Endurance puissance	Prise de balle/passe c	Def: S'opposer/cadrer	Oui	Non
Vendredi 8 Aout	7	2	75'	Endurance puissance	Tac/Tech: Prise d'informations	Def: S'opposer/cadrer	Oui	Non
Samedi 9 Aout	/	2	90'	/	/	Def: S'opposer/cadrer	Oui	<b>A Culoz 19h00</b>
Lundi 11 Aout	8	2	90'	Endurance puissance	Prise de balle/passe c	Off: Agrandir espace	Oui	Non
Mecredi 13 Aout	9	2	90'	Endurance puissance	Tac/Tech: Prise d'informations	Off: Agrandir espace	Oui	Non
Vendredi 15 Aout	/	2	<b>STAGE DE COHESION: DEPART VENDREDI 8H RETOUR SAMEDI 19H</b>				Oui	La Véore/Montoison
Samedi 16 Aout	/	2	<b>CAUSERIE PRINCIPE DEFENSIF VIDEO/MATCH AMICAL/CAMPING/RANDONNEE/BAIGNADE</b>				Non	Non
Lundi 18 Aout	10	2	90'	/	/	Off + Def	Oui	<b>A Seynod 19h30</b>
Mecredi 20 Aout	11	3	90'	Vitesse	Prise de balle/passe c	Def: Axe Ballon But	Oui	Non
Vendredi 22 Aout	12	3	75'	Vitesse	Tac/Tech: Prise d'informations	Off: Agrandir espace	Oui	Non
Dimanche 24 Aout	13	3	90'	/	/	Off + Def	Oui	<b>Coupe de France</b>
Lundi 25 Aout	14	3	60'	Regénération	/	Def: Axe Ballon But	Oui	Non
Mecredi 27 Aout	/	3	90'	/	/	Off + Def	Oui	<b>A Sillingy 19h30</b>
Vendredi 29 Aout	16	3	90'	Vitesse	Prise de balle/passe c	Off: Voir et être vu en soutien	Oui	Non
Dimanche 31 Aout	/	3	90'	/	/	Off + Def	Oui	<b>Coupe de France</b>
Lundi 1 Septembre	17	3	60'	Regénération	/	Off: Voir et être vu en soutien	Oui	Non
Mecredi 3 Septembre	18	3	90'	Vitesse	Tac/Tech: Prise d'informations	Def: Axe Ballon But	Oui	Non
Vendredi 5 septembre	19	3	90'	Vitesse	Prise de balle/passe c	Off: Voir et être vu en soutien	Oui	Non
Dimanche 9 septembre	/	3	90'	/	/	Off + Def	Oui	Championnat

### STAFF

**RITTAUD David [Entraîneur] (06 18 44 58 32) DELSANTE Rémi [Entraîneur] (06 81 39 60 51)**  
**OBERT Jean Michel [Entraîneur Gardiens] (06 12 60 89 68) BESSON Christophe [Dirigeant] (06 50 36 27 41)**